



Pressmeddelande, 7 september 2017

## 10 tips till en bättre munhälsa!

För att belysa och utbilda människor kring munhälsa är andra lördagen i september den Nationella Munhälsodagen. Munhälsodagen arrangeras av Sveriges Tandläkarförbund, Sveriges Tandhygienistförening och Tandläkarförbundets Studerandeförening och syftar till att lyfta fram munhälsans betydelse för den allmänna hälsan och hela tandvårdens engagemang för folkhälsan. I år infaller Munhälsodagen på lördag den 9 september.

Tandvårdspersonal och tandläkarstuderande kommer att finnas ute på gator och torg på ett antal orter för att svara på frågor om mun och tänder och ge råd om hur man bibehåller en god tand- och munhälsa hela livet. Aktiviteter kommer att ske runtom i landet, men med fokus på Stockholm, Göteborg, Malmö och Umeå.

Att munhälsa och kroppens allmänna välmående hänger ihop har visats i flertalet studier. Ändå ökar antalet människor med munhälsoproblem, där frätskador på tänderna är ett större problem än karies. Därför har Dr. William Minston, tandläkare hos Oral-B tagit fram 10 enkla tips för att få en bättre munhälsa utan att behöva lägga om hela din livsstil.

### 10 tips till en bättre munhälsa

1. Använd en eltandborste med roterande runt borsthuvud för att avlägsna så mycket bakteriebeläggningar som möjligt
2. Använd en tandkräm som innehåller tennfluorid för att få bästa möjliga skydd
3. Borsta tänderna 2 gånger om dagen i minst 2 minuter
4. Använd tandtråd för att rengöra tandytorna mellan tänderna som du inte kommer åt med tandborsten
5. Använd munsköj med antibakteriella ämnen och fluor för ökat skydd.
6. Undvik att småäta – låt tänderna vila. Låt det gå minst 3 timmar mellan varje måltid
7. Skölj gärna munnen med vatten efter att du ätit
8. Tugga tuggummi efter varje måltid i ungefär 10 min
9. Undvik socker och sura drycker i största möjliga mån
10. Gå regelbundet till din tandläkare eller tandhygienist minst 1 gång per år

### För mer information om Oral-B, vänligen kontakta:

Alexandra Hoby, Brand Manager, Oral-B  
Telefon: 070 374 26 18  
E-post: [hoby.a@pg.com](mailto:hoby.a@pg.com)

### För bilder eller produktinformation, vänligen kontakta:

Stefan Rydheim, Presskontakt, MSLGROUP  
Telefon: 070 833 79 04  
E-post: [stefan.rydheim@mslgroup.com](mailto:stefan.rydheim@mslgroup.com)

### Om Procter & Gamble

P&G når ca 4,8 miljarder människor världen över med sina varumärken. Företaget har en av de starkaste portföljerna med ledande kvalitetsvarumärken som Always®, Ariel®, Braun®, Duracell®, Yes®, Fusion®, Gillette®, Head & Shoulders®, Iams®, Mach3®, Clay®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, Vicks®. P&G är utsett till topp 10 bästa arbetsplatsen i Sverige 2014 av "Great place to work Institute". P&G har verksamheter i ca 70 länder världen över. Besök [www.pg.com/se](http://www.pg.com/se) för senaste nyheterna och information om P&G och dess varumärken.